

3 1761 11557803 1

CA 1
FS 200

- Z004

Government
Publications

Government
Publications

not
erel?





Government of Canada
Fisheries and Oceans

Gouvernement du Canada
Pêches et Océans



Government
Publications

Why not Mackerel?

CA 1

FS 200

- 2004



DO NOT REMOVE ANY MATERIAL





Why not Mackerel?

The Blue Mackerel, like the herring, has a pronounced schooling habit. It is well-known for its migrations and is found in abundance near the Banks of Newfoundland, in the Gulf of St. Lawrence and in the waters off the Magdalen Islands and Prince Edward Island.

With this booklet of simple, varied and economical recipes, the Department of Fisheries and Oceans wants to promote various mackerel products. These products although different in forms, textures have a few points in common: they are of a very high quality and nutritional value while remaining relatively inexpensive to buy and delicious to taste.

Considered a fatty fish, the mackerel is as nutritious as tuna or salmon. The table shows the comparative nutritional values of mackerel and other protein foods.

Comparative Nutritive Value

	Weight	Food Energy	Protein	Fat	Calcium	Phosphorus	Iron
	gm	Cal	gm	gm	mg	mg	mg
Mackerel, (canned)	100	183	19.3	11.1	185	274	2.1
Salmon—Sockeye (with bones, canned)	100	173	20.2	9.6	259	344	1.2
Tuna (canned, drained)	100	198	29.0	8.2	8	351	1.4
Ground beef, cooked	100	236	25.8	14.2	14	234	3.8

Vitamins

	A	Thiamin	Riboflavin	Niacin
	I.U.	mcg	mcg	mg
Mackerel, (canned)	430	60	210	5.8
Salmon—Sockeye (with bones, canned)	230	40	160	7.3
Tuna (canned, drained)	80	50	120	12.8
Ground beef, cooked	—	76	204	5.2

Appetizers



Small Marine Quiches

*1 can (7 ounces)
mackerel
1 cup grated Gruyère or
Swiss cheese
1/4 cup finely chopped
onion
18 baked tarts (3 inches
in diameter)*

*2 eggs, beaten,
1 cup light cream or half
milk and half cream
2 tablespoons parsley
1/2 teaspoon salt
Few grains pepper
Paprika*

Drain and flake mackerel; combine with cheese and onion. Spread mackerel mixture into pie shells. Mix eggs, cream, parsley, salt and pepper. Pour over mackerel mixture. Sprinkle with paprika. Bake immediately (in the middle of the oven) at 350°F for 40 minutes or until knife inserted in the center comes out clean. Serve hot.

Makes 18 quiches

DEPOSITORY LIBRARY MATERIAL

Stuffed Logs

**1 can (7 ounces)
mackerel
1 1/2 teaspoons green
onion finely chopped
2 tablespoons
mayonnaise*

*1/2 teaspoon prepared
horseradish
1/4 teaspoon salt
16 celery sticks, 2
inches long*

Drain and flake mackerel finely. Mix with mayonnaise and seasonings. Fill celery sticks with 1 tablespoon of filling. Sprinkle lightly with paprika.

**Note: Smoked mackerel may be substituted. Omit salt.*

Makes 16 logs

Mackerel Sandwich Filling

*1 can (7 ounces)
mackerel
1 hard-cooked egg,
chopped
1/2 cup finely chopped
celery*

*2 tablespoons finely
chopped onion
Salt to taste
1/4 teaspoon paprika
1/3 to 1/2 cup
mayonnaise*

Drain and flake mackerel. Combine all ingredients adding mayonnaise for desired consistancy.

Makes 1 3/4 cups filling, enough for 6 sandwiches.

Toasted Mackerel Cheezies

- | | |
|--|--|
| <i>1 can (7 ounces) mackerel fillets in tomato sauce</i> | <i>4 slices fresh bread</i> |
| <i>4 slices pasteurized process cheese</i> | <i>4 slices bacon partially cooked</i> |

Trim crusts from slices of bread. Cut each in four squares. Place half a fillet of mackerel with tomato sauce on each square. Top with a quarter of slice of cheese and a strip of bacon. Bake 10 minutes at 375°F or until cheese is melted and bacon slightly crisp.

Makes 16 cheezies.

Mackerel Party Ball

- | | |
|--|---|
| <i>1 can (14 or 15 ounces) mackerel</i> | <i>1/4 teaspoon salt</i> |
| <i>1 package (8 ounces) cream cheese, softened</i> | <i>1/4 teaspoon Worcestershire sauce</i> |
| <i>1 tablespoon finely chopped onion</i> | <i>1/4 teaspoon Tabasco sauce</i> |
| <i>1 tablespoon lemon juice</i> | <i>1/2 cup chopped pecans, or walnuts</i> |
| <i>2 teaspoons prepared horseradish</i> | <i>3 tablespoons finely chopped parsley</i> |

Drain mackerel well and flake. Combine mackerel with other ingredients except pecans and parsley. Mix well. Chill 3 to 4 hours. Combine pecans and parsley. Shape mackerel mixture into a ball; roll in nut mixture. Chill well. Serve with assorted crackers.

Makes 2 1/3 cups spread.

Hot Mackerel Rolls

- | | |
|--|--|
| <i>1 can (7 ounces) mackerel fillets in tomato sauce</i> | <i>1/2 teaspoon prepared horseradish</i> |
| <i>1 1/2 teaspoons lemon juice</i> | <i>10 thin slices very fresh white bread</i> |
| <i>1/2 teaspoon finely minced onion</i> | <i>1/4 cup melted butter</i> |

Drain mackerel, reserving 1 teaspoon of oil. Mash fish and add oil, lemon juice, onion and horseradish. Mix well. Trim crusts from bread and spread with mackerel mixture. Roll each slice, jelly-roll fashion, and fasten at both ends with a toothpick. Brush rolls with melted butter; then cut in half. Place in a shallow pan and bake at 400°F for 10 minutes or until lightly browned.

Makes 20 appetizers.



Smoked Mackerel Soup

*1 pound smoked
mackerel fillets,
thawed*

2 cups diced potatoes

1 cup diced carrots

1 cup diced celery

1 teaspoon salt

4 cups water

2 tablespoons butter

1 cup milk

1 cup chicken broth

1/8 teaspoon white

pepper

2 teaspoons chopped

chives

Remove dark skin from fillets and cut in small cubes. Simmer vegetables in salted water for 10 to 15 minutes until tender. Remove vegetables with slotted spoon and set aside. Add fish cubes to bouillon in the saucepan. Simmer for 10 minutes. Remove half of the fish cubes and set aside. Add butter, milk, chicken broth and pepper to the bouillon. Pour in blender; add vegetables and purée. Return to saucepan with the other half of the fish cubes. Reheat and serve garnished with chopped chives.

Makes 8 to 10 servings.

Light Lunches



Sea Cakes

*1 can (15 ounces)
mackerel*

1/4 cup chopped onion

*2 tablespoons butter or
margarine, melted*

1 egg, beaten

*2 cups seasoned
mashed potatoes*

1 tablespoon catsup

1 cup dry bread crumbs

*1/4 cup butter or
margarine*

Drain and flake mackerel. Cook onion in 2 tablespoons butter until tender. Add egg, potatoes, catsup and fish. Mix well. Shape into 12 cakes and roll in crumbs. Place on a well-greased baking pan. Melt butter and sprinkle over each cake. Bake at 500°F for 8 minutes, or until browned on bottom. Turn carefully and bake for 3 to 5 minutes longer or until brown. Serve with one of the following sauces.

Makes 6 servings.

Curry Sauce

2 tablespoons butter

2 tablespoons flour

1/2 teaspoon salt

1 cup milk

*1 teaspoon curry
powder*

2 teaspoons lemon juice

2 teaspoons butter

Melt 2 tablespoons butter. Add flour, salt and curry powder. Cook and stir until bubbly. Add milk gradually. Cook and stir until thick and smooth. Add lemon juice and beat in 2 teaspoons butter. Continue to heat and stir until blended.

Makes 1 cup.

Zesty Mustard Sauce

2 tablespoons butter

*1/4 cup prepared
mustard*

1 tablespoon flour

*1/2 cup dairy sour
cream*

Melt butter in top of double boiler. Blend in flour and mustard. Cook until thickened, stirring constantly. Stir in sour cream and reheat.

Makes 3/4 cup.

Orange Soya Sauce

*1/4 cup white sugar
2 tablespoons
cornstarch
2 tablespoons butter
3 tablespoons soya
sauce
1/2 cup water*

*1/4 cup vinegar
1/4 cup sherry or 2 table
spoons lemon juice
3/4 cup orange juice
Slivered orange peel
(from 1/2 medium
orange)*

Mix sugar and cornstarch. In saucepan, melt butter, add soya sauce, water, vinegar, sherry, orange juice and orange peel. Stir in sugar-cornstarch mixture; then cook and stir until sauce becomes clear and thick.

Makes 2 cups.

Tomato Sauce

*2 tablespoons chopped
onion
2 tablespoons butter
2 tablespoons flour
1 teaspoon sugar
1 teaspoon salt*

*1/8 teaspoon pepper
1 can (19 ounces)
tomatoes
6 peppercorns
1 bay leaf*

Cook onion in butter until tender. Stir in flour and cook until bubbly. Add sugar, salt and pepper. Slowly add tomatoes. Cook and stir until thick and smooth. Put peppercorns and bay leaf in a cheesecloth bag; add to sauce. Simmer 5 minutes and remove spice bag.

Makes 2 1/4 cups.

Stuffed Peppers

*2 cans (7 ounces each)
mackerel
6 medium green
peppers
2 cups cooked rice
1 can (7 1/2 ounces)
tomato sauce*

*1/4 cup chopped onion
1 egg, well beaten
1 teaspoon salt
1/4 teaspoon pepper
2 tablespoons buttered
bread crumbs*

Drain mackerel and break into bite-size pieces. Remove seeds and ribs from peppers. Parboil peppers for 10 minutes in salted water and drain. Combine mackerel, rice, onion, tomato sauce, egg, salt and pepper. Fill peppers with 2/3 cup of this mixture. Top with buttered crumbs. Place in a greased baking dish and bake at 400°F for 15 minutes.

Makes 6 servings.

Seaman Pizza

1 can (7 ounces) smoked mackerel fillets
1 package pizza pie mix
1 1/2 cups grated mozzarella cheese
1/4 teaspoon oregano

1 can (14 ounces) tomato sauce
Mushroom slices
Green pepper, cut in strips
Onion rings

Drain fillets and save oil; cut in pieces. Prepare the pizza pie mix. Turn onto a lightly-floured board and knead for about 30 seconds. Roll into a 13-inch circle. Lightly brush dough with oil from mackerel. Arrange pieces of fillets on dough and sprinkle with 1 cup of grated mozzarella cheese. Combine oregano and tomato sauce and pour over preparation. Sprinkle with remaining cheese. Arrange remaining fillets on top with mushrooms, green pepper and onion rings. Bake at 400°F for 15 to 20 minutes.

Makes 4 to 6 servings

Note: For appetizers—use 1 1/2 packages pizza pie mix. Shape into small individual pizzas, 3 inches in diameter, turning up the edges slightly. Makes 12 small pizzas.

Atlantic Mackerel Salad

1 can (15 ounces) mackerel
1 tablespoon lemon juice
1/2 teaspoon salt
1/2 teaspoon chili powder
1/4 cup salad dressing or mayonnaise
1 1/2 cups shredded cabbage

1/4 cup chopped green pepper
1 tablespoon chopped green onion
2 hard-cooked eggs, sliced
Salad greens
Tomato wedges

Drain and break mackerel into bite-size pieces. Sprinkle fish with lemon juice. Mix salt, chili powder and mayonnaise; refrigerate. Toss fish with cabbage, green pepper, onions and egg slices. When ready to serve, blend in dressing. Serve on crisp greens, garnished with tomato wedges.

Makes 4 servings. (3 cups)

East Coast Aspic

<i>1 can (7 ounces) mackerel</i>	<i>1 teaspoon onion juice</i>
<i>2 tablespoons gelatin</i>	<i>2 tablespoons vinegar</i>
<i>2 cans (14 ounces each) tomato juice</i>	<i>1/2 cup chopped cucumber</i>
<i>2 teaspoons sugar</i>	<i>1/4 cup finely diced celery</i>
<i>1 1/4 teaspoons salt</i>	<i>1/4 cup finely diced green pepper</i>
<i>1/2 teaspoon Worcestershire sauce</i>	

Drain and flake mackerel. Soak gelatin in 1/2 cup cold tomato juice for 5 minutes. Mix sugar, salt, onion juice, Worcestershire sauce and vinegar with the rest of the tomato juice and heat just to boiling point. Add soaked gelatin and stir until dissolved. Chill until partially set, then fold in cucumber, celery, green pepper and fish. Pour mixture into a 4-cup ring mold and chill until firm. Serve with lemon wedges.

Makes 8 servings.

Entrées



Mackerel Hawaiian

<i>2 cans (7 ounces each) mackerel</i>	<i>1 1/2 cups boiling water</i>
<i>2 tablespoons butter</i>	<i>1 can (10 ounces) pineapple chunks</i>
<i>1 cup thinly sliced onion</i>	<i>2 tablespoons cornstarch</i>
<i>1 cup thinly sliced celery</i>	<i>2 teaspoons soya sauce</i>
<i>1 large green pepper, diced</i>	<i>1 can (3 ounces) chow mein noodles</i>
<i>2 chicken bouillon cubes</i>	

Drain mackerel and break into bite-size chunks. Heat butter in a large skillet. Add onion, celery and green pepper and cook until tender but still crisp. Dissolve chicken bouillon cubes in boiling water. Drain pineapple chunks, reserving liquid. Combine pineapple liquid and cornstarch; add chicken bouillon and soya sauce. Pour into skillet and cook over medium heat, stirring constantly until thick and bubbly. Add fish and pineapple; serve piping hot topped with chow mein noodles.

Makes 6 servings.

Mackerel Noodle Casserole

<i>1 can (15 ounces) mackerel</i>	<i>2 teaspoons pimento, chopped</i>
<i>2 cups uncooked noodles</i>	<i>3 tablespoons sliced stuffed olives</i>
<i>1/4 cup butter</i>	<i>2 cups milk</i>
<i>1/4 cup chopped green pepper</i>	<i>1/2 cup grated cheddar cheese</i>
<i>1/4 cup chopped onion</i>	<i>1 cup buttered soft bread crumbs</i>
<i>1/4 cup flour</i>	
<i>1/2 teaspoon salt</i>	
<i>Few grains pepper</i>	

Drain and break mackerel into bite-size pieces. Cook noodles in boiling salted water. Melt butter, add green pepper, onion and cook until tender. Blend in flour, seasonings, pimento and olives; add milk gradually. Cook and stir until thickened. Add cheese and stir until melted. Combine mackerel, noodles and sauce and pour into a greased casserole. Top with bread crumbs. Bake at 350 °F for about 20 minutes; place under broiler until crumbs are golden brown. Garnish with chopped pimento.

Makes 4 to 6 servings.

Curry Indian Style

*2 cans (7 ounces each)
mackerel
4 tablespoons butter
4 tablespoons flour
2 teaspoons curry
powder
1 teaspoon sugar
1/4 teaspoon ground
ginger*

*1/4 cup finely chopped
onion
1/2 teaspoon salt
1 cup table cream
1 cup liquid (juice from
can plus milk)
1 teaspoon grated
lemon rind*

Drain mackerel, reserving liquid. Melt butter over low heat. Blend in flour, curry powder, sugar, ginger, chopped onion and salt. Slowly stir in cream and liquid. Cook over low heat, stirring constantly until sauce is smooth and thickened. Stir in mackerel, broken into chunks and lemon rind. Serve hot over cooked rice.

Makes 4 servings.

Smoked Mackerel Kedgeree

*2 cans (7 ounces each)
smoked mackerel
3 tablespoons butter
3 tablespoons flour
1 teaspoon salt
Few grains cayenne
1 1/2 cups milk
2 cups cooked rice*

*2 hard-cooked eggs,
sliced
1/4 cup diced green
pepper
1 tomato, chopped
1 tablespoon butter
Pimento*

Drain and flake mackerel. In a saucepan, melt 3 tablespoons butter and stir in flour, salt and cayenne. Add milk gradually. Cook and stir until thick and smooth. In a greased 1 1/2-quart casserole, place in layers, half the rice, fish, eggs, green pepper and tomato; cover with remaining rice. Pour white sauce over all. Dot with 1 tablespoon butter. Bake at 350° F for 20 to 30 minutes or until piping hot. Decorate with pimento.

Makes 4 to 6 servings.

Marine Casserole

1 can (15 ounces)
mackerel
1/4 cup butter
1/2 cup chopped onion
1/4 cup chopped green
pepper
3 tablespoons flour
1/2 teaspoon salt
Dash pepper
1 2/3 cups milk
1 cup grated cheddar
cheese

1 1/3 cups precooked rice
1 tablespoon chopped
parsley
1/2 teaspoon oregano
1/2 teaspoon salt
1 can (14 ounces)
tomatoes, drained
1 1/3 cups liquid (juice
from tomatoes
plus water)

Drain and flake mackerel. Melt butter and add onion and green pepper. Cook until tender. Blend in flour, 1/2 teaspoon salt and pepper. Add milk gradually and cook until thick and smooth, stirring constantly. Add cheese and stir until melted. Place rice in a well greased shallow baking dish, 12 × 8 × 2 inches. Sprinkle with parsley, oregano and salt. Pour liquid over rice; stir until moistened. Place half of tomatoes over rice and top with mackerel. Spoon cheese sauce over. Place remaining tomatoes on top of sauce. Bake at 350°F for 30 to 35 minutes.

Makes 6 servings.

Grilled Marinated Mackerel

6 pan dressed mackerel,
fresh or thawed
(approximately 10-12
oz each)
6 tablespoons oil
3 tablespoons lemon
juice

1 1/2 teaspoons salt
Dash pepper
2 tablespoons finely
chopped onion
1 teaspoon dry mustard
Paprika

Remove backbone from the fish without cutting fillets in half (butterfly fillets). Combine remaining ingredients except paprika. Pour over fillets. Marinate 30 minutes, turning once. Place fillets, skin side down, on a greased broiler pan. Sprinkle with paprika. Measure fillets at thickest part. Broil 3 inches from heat, allowing 10-12 minutes per inch of thickness, or until fish flakes easily.

Makes 6 servings.

Lemon Sour Cream Stuffed Mackerel

*2 cleaned, whole
mackerel (about 2 lbs
each)
Salt
2 1/2 cups soft bread
cubes
1/4 cup dairy sour
cream*

*1/2 tsp paprika
1/2 teaspoon salt
2 teaspoons grated
lemon rind
2 tablespoons butter
1/4 cup chopped onion
1/2 cup diced celery
1 tablespoon oil*

Bone the mackerel. Remove heads and tails. Rinse fish under cold water and pat dry. Sprinkle cavities lightly with salt. Combine bread cubes, sour cream, paprika, salt and lemon rind. Melt butter and sauté onion and celery until tender. Add to bread cubes and toss lightly. Stuff fish loosely. Skewer openings together or sew with heavy thread. Arrange in a greased baking dish and brush with oil. Measure fish at the thickest part. Bake at 450 F, allowing 10-12 minutes per inch or until flesh flakes easily.

Makes 4-6 servings.



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

Fisheries
and Oceans

Pêches
et Océans

Published by:
Fisheries Food Centre
Marketing Services Branch
Dept. of Fisheries and Oceans
Ottawa, Ontario K1A 0E6

FP 80/OOIE

© Minister of Supply and Services Canada 1980

Cat. No. FS32-40/1980

ISBN 0-662-51073-9



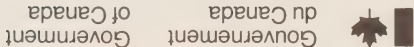
Maquereaux farcis au citron et à la crème sure

2 maquereaux nettoyés
(environ 2 livres
chacun)
Sel
2 1/2 tasses de mie de
pain en cubes
1/4 de tasse de crème
sure
1/2 c. à thé de paprika

1/2 c. à thé de sel
2 c. à thé de zeste de
citron
2 c. à table de beurre
1/4 de tasse d'oignon
haché
1/2 tasse de céleri en
dés
1 c. à table d'huile

Déssoser les poissons. Enlever les têtes et les queues. Rincer à l'eau froide et bien assécher. Sautpoudrer les cavités de sel. Mélanger les cubes de pain, la crème sure, le paprika, le sel et le zeste de citron. Fondre le beurre et attendrir l'oignon et le céleri. Mêler au mélange de cubes de pain. Farcir le poisson légèrement. Ficeler les cavités. Déposer dans un plat à four graissé et bien badigeonner d'huile. Mesurer le poisson dans sa partie la plus épaisse. Cuire à 450-F allouant 10-12 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur ou jusqu'à ce que la chair s'effeuille facilement.

Donne 4 à 6 portions.



Gouvernement
du Canada
Pêches
et Océans
Fisheries
and Oceans

Une publication de :
Centre alimentaire des pêches
Direction des services de commercialisation
Ministère des Pêches et des Océans
Ottawa, Ontario K1A 0E6

PN 80/OOIF

© Ministère des Approvisionnement et Services
Canada 1980
Cat. No. FS32-40/1980
ISBN 0-662-51073-9

Casseroles marinées

- 1 1/3 tasse de riz
- pré-cuit
- 1 c. à table de persil
- haché
- 1 1/2 c. à table d'origan
- 1 1/2 c. à table de sel
- 1 boîte (14 onces) de tomates coulées
- 1 1/3 tasse de liquide (jus des tomates additionné d'eau)
- 1 2/3 tasse de lait
- 1 tasse de fromage
- cheddar râpé

Egoutter le maquereau et l'effeuiller. Fondre le beurre et ajouter l'origan et le piment. Cuire jusqu'à ce que tendres. Incorporer la farine assaisonnée. Ajouter le lait graduellement et cuire en brassant jusqu'à consistance épaisse et lisse. Joindre le fromage et faire fondre en brassant. Placer le riz dans un plat à four graissé de 12 x 8 x 2 pouces. Assaisonner avec le persil, l'origan et le sel. Verser le liquide et brasser pour en imbiber le riz. Étendre la moitié des tomates sur le riz. Couvrir avec les morceaux de maquereau. Verser la sauce sur la préparation. Garnir du reste des tomates. Cuire à 350°F environ 30 à 35 minutes.

Donne 6 portions.

Maquereaux marinés et grillés

- 6 maquereaux parés, frais ou dégelés (10-12 on.
- 2 c. à table d'origan
- haché fin
- 1 c. à table de moutarde sèche
- Paprika
- 3 c. à table de jus de citron
- 6 c. à table d'huile
- 1 1/2 c. à table de sel

Désosser les poissons en formant des filets papillons (reliés par le centre). Mélanger tous les ingrédients à l'exception du paprika. Verser sur les filets. Mariner des 2 côtés 30 minutes en tout. Saupoudrer de paprika. Mesurer les filets dans sa partie la plus épaisse. Griller à 3 pouces de la chaleur, allouant 10-12 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur ou jusqu'à ce que la chair s'effeuille facilement.

Donne 6 portions.

Cari à l'indienne

2 boîtes (7 onces chacune) de maquereau
4 c. à table de beurre
4 c. à table de farine
2 c. à thé de poudre de cari
1 c. à thé de sucre
1/4 de c. à thé de gingembre moulu
1/4 de tasse d'oignon haché fin
1/2 de c. à thé de sel
1 tasse de crème de table
1 tasse de liquide (jus de la conserve additionné de lait pour compléter la tasse)
1 c. à thé de zeste de citron râpé

Egoutter le maquereau et réserver le liquide. Fondre le beurre à feu doux. Incorporer la farine, la poudre de cari, le sucre, le gingembre, l'oignon et le sel. Verser lentement la crème et le liquide. Cuire à feu doux en remuant légèrement jusqu'à consistance épaisse et homogène. Ajouter le maquereau défilé en morceaux et le zeste de citron. Servir chaud sur du riz cuit.

Donne 8 portions.

Maquereau fumé kedgeree

2 boîtes (7 onces chacune) de maquereau fumé
2 œufs cuits dur, tranchés
1/4 de tasse de piment vert en dés
1 c. à table de beurre
1 tomate hachée
1 c. à table de beurre
Piment rouge doux
1 1/2 tasse de lait

Egoutter et effeuiller le poisson. Dans une casserole fondre 3 c. à table de beurre et incorporer la farine, le sel et le poivre rouge. Verser le lait graduellement et cuire en brassant jusqu'à consistance épaisse et homogène. Dans un plat à four graissé de 1 1/2 pinte, placer piment vert, la tomate et terminer avec le riz. Étendre la sauce. Parsemer de noisettes de beurre. Cuire à 350°F environ 20 à 30 minutes. Décorer de fines lanières de piment doux.

Donne 4 à 6 portions.



Maquereau à l'hawaïenne

2 boîtes (7 onces chacune) de maquereau
2 c. à table de beurre
1 tasse d'oignon tranché mince
1 tasse de céleri tranché mince
1 gros piment vert, coupé en dés
2 cubes de bouillon de poulet
1 1/2 tasse d'eau bouillante
1 boîte (10 onces) de morceaux d'ananas
2 c. à table de féculé de maïs
2 c. à thé de sauce soya
1 boîte (3 onces) de nouilles chinoises

Egoutter le maquereau et détailler en morceaux.
Chauffer le beurre dans un grand poêlon. Sauter l'oignon, le céleri et le piment vert jusqu'à transparence.
Dissoudre les cubes de bouillon de poulet dans l'eau bouillante. Egoutter les ananas et réserver le liquide.
Mélanger le jus d'ananas et la féculé de maïs; ajouter le bouillon de poulet et la sauce soya. Verser sur les légumes et cuire à feu moyen en brassant continuellement, jusqu'à consistance épaisse et transparente. Ajouter le poisson et les ananas; servir très chaud garni de nouilles chinoises.

Donne 6 portions.

Gratin petit moussé

1 boîte (15 onces) de maquereau
2 tasses de nouilles non cuites
1/4 de tasse de beurre
1/4 de tasse de piment vert haché
1/4 de tasse d'oignon haché fin
1/4 de tasse de farine
1/2 c. à thé de sel
Quelques grains de poivre
2 c. à thé de piment doux
rouge haché
3 c. à table d'olives farcies, tranchées
2 tasses de lait
1/2 tasse de fromage cheddar râpé
1 tasse de mie de pain
beurre

Egoutter le maquereau et l'effeuiller. Cuire les nouilles dans l'eau bouillante salée. Fondre le beurre; ajouter le piment vert, l'oignon et cuire jusqu'à ce que tendres. Incorporer la farine, les assaisonnements, le piment doux et les olives. Verser le lait graduellement. Cuire en brassant jusqu'à épaississement. Parsemer de fromage et mélanger en laissant fondre. Déposer le maquereau, les nouilles et la sauce dans un plat à four graissé. Recouvrir de mie de pain. Cuire à 350°F environ 20 minutes, puis griller légèrement la surface avant de servir. Garnir de petits morceaux de piment rouge doux.

Donne 4 à 6 portions.

Aspic côtelière

1 boîte (7 onces) de
maquereau
2 c. à table de gélatine
1 boîte (28 onces) de jus
de tomates
2 c. à table de sucre
1 1/4 c. à table de sel
1 c. à table de jus d'oignon
1/2 de c. à table de sauce
Worcestershire

Egoutter le maquereau et l'émietter. Faire tremper la
gélatine 5 minutes dans 1/2 tasse de jus de tomates
froid. Mélanger le sucre, le sel, le jus d'oignon, la sauce
Worcestershire et le vinaigre au reste de jus de tomates
et chauffer jusqu'à ébullition. Ajouter le mélange de
gélatine et dissoudre en remuant. Laisser prendre
partiellement au froid puis incorporer le concombre, le
céleri, le piment et le poisson. Verser le mélange dans un
moule en couronne d'une capacité de 4 tasses et faire
prendre au froid. Servir avec tranches de citron.

Donne 8 portions.

Pizza du matelot

- 1 boîte (7 onces) de maquereau fumé
- 1 enveloppe de mélange à pizza
- 1 1/2 tasse de fromage mozzarella râpé
- 1/4 de c. à thé d'origan

- 1 boîte (14 onces) de sauce aux tomates
- Champignons tranchés
- Piment vert en bâtonnets
- Rondelles d'oignon

Egoutter le maquereau et garder l'huile. Couper les filets en morceaux. Préparer la pâte à pizza. Tourner sur une planche légèrement enfarinée et pétrir environ 30 secondes. Rouler en un cercle de 13 pouces de diamètre et déposer dans un moule à pizza, graissé. Badigeonner la pâte avec l'huile du maquereau. Déposer les morceaux de filets sur la pâte et parsemer d'une tasse de fromage mozzarella. Ajouter l'origan à la sauce aux tomates et verser sur la préparation. Eteindre le reste du fromage. Etaler les autres filets. Garnir de champignons, de piment vert et de rondelles d'oignon. Cuire à 400°F environ 15 à 20 minutes.

Donne 4 à 6 portions.

Note: Pour hors-d'oeuvre, utiliser 1 1/2 enveloppe de mélange à pizza. Façonner en pizzas individuelles de 3 pouces de diamètre. Relever les bords. Donne 12 petites pizzas.

Salade de maquereau de l'Atlantique

- 1 boîte (15 onces) de maquereau
- 1 c. à table de jus de citron
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poudre chili
- 1/4 de tasse de mayonnaise ou de sauce à salade
- 1 1/2 tasse de chou râpé
- 1/4 de tasse de piment vert haché
- 1 c. à table d'échalote hachée
- 2 oeufs cuits dur, tranchés
- Feuilles de laitue
- Sections de tomate

Egoutter le poisson et détailler en morceaux. Asperger de jus de citron. Mélanger le sel, la poudre chili et la mayonnaise; réfrigérer. Mélanger les autres ingrédients avec le poisson, excepté la laitue et les tomates. Au moment de servir incorporer la mayonnaise à la salade. Servir sur des feuilles de laitue. Garnir de sections de tomate.

Donne 4 portions (3 tasses).

Sauce soya et orange

- 1/4 de tasse de sucre
- 2 c. à table de fécule de maïs
- 2 c. à table de beurre
- 3 c. à table de sauce soya
- 1/2 tasse d'eau
- 1/4 de tasse de vinaigre
- 1/4 de tasse de jus de citron
- 2 c. à table de jus de d'orange
- Zeste d'une demi-orange

Mélanger le sucre et la fécule. Fondre le beurre, ajouter tous les autres ingrédients puis le mélange sucre-fécule, cuire en brassant jusqu'à consistance épaisse et transparente.

Donne 2 tasses.

Sauce tomate

- 2 c. à table d'oignon émincé
- 2 c. à table de beurre
- 2 c. à table de farine
- 1 c. à table de sucre
- 1 c. à table de sel
- 1/8 de c. à table de poivre
- 1 boîte (19 onces) de tomates
- 6 grains de poivre
- 1 feuille de laurier

Attendrir les oignons dans le beurre. Incorporer la farine et former un roux. Ajouter le sucre, le sel et le poivre. Verser les tomates lentement. Cuire en brassant jusqu'à consistance épaisse et homogène. Ficeler les grains de poivre et la feuille de laurier dans un coton à fromage; ajouter à la sauce. Mijoter 5 minutes et retirer les épices.

Donne 2 1/4 tasses.

Piments vert farcis

- 2 boîtes (7 onces chacune) de maquereau
- 6 piments verts évidés
- 2 tasses de riz cuit
- 1 boîte (7 1/2 onces) de sauce aux tomates
- 1/4 de tasse d'oignon
- 1 oeuf, bien battu
- 1 c. à table de sel
- 1/4 de c. à table de poivre
- 2 c. à table de chapelure beurrée

Egoutter le maquereau et l'effeuiller. Evider les piments et égrener. Cuire partiellement à l'eau bouillante salée, 10 minutes et égoutter. Combiner le poisson, le riz, l'oignon, la sauce aux tomates, l'oeuf et les assaisonnements. Remplir chaque cavité avec 2/3 de tasse du mélange. Parsemer de chapelure beurrée. Placer dans un plat à four graissé et cuire à 400 F. 15 minutes.

Donne 6 portions.



Croquettes de mer

1 boîte (15 onces) de maquereau
1/4 de tasse d'oignon haché
2 c. à table de beurre ou margarine, fondu
1 oeuf battu

2 tasses de pommes de terres en purée
1 c. à table de catsup
1 tasse de chapelure
1/4 de tasse de beurre ou margarine, fondu

Egoutter le maquereau et l'effeuiller. Attendrir les oignons dans 2 c. à table de beurre. Ajouter l'oeuf, les pommes de terre, le catsup et le poisson. Bien lier et façonner en 12 pâtes. Enrober de chapelure. Déposer dans un plat à four graissé. Verser un peu de beurre fondu sur chaque pâte. Cuire à 500 F, environ 8 minutes. Lorsque le dessous est bruni, tourner et cuire 3 à 5 minutes de plus. Servir avec une des sauces suivantes.

Donne 6 portions.

Sauce au cari

2 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
1/2 c. à thé de sel
1 c. à thé de poudre de cari

1 tasse de lait
2 c. à thé de jus de citron
2 c. à thé de beurre

Fondre 2 c. à table de beurre. Ajouter la farine, le sel et le cari en formant un roux. Verser le lait graduellement. Cuire en brassant jusqu'à consistance épaisse et homogène. Ajouter le jus de citron et incorporer le beurre. Chauffer tout en brassant pour lier entièrement.

Donne 1 tasse.

Sauce moutarde

2 c. à table de beurre
1/4 de tasse de moutarde
1 c. à table de farine
1/2 tasse de crème sure

Fondre le beurre dans le dessus d'un bain-marie. Ajouter la farine et la moutarde. Cuire jusqu'à épaississement en brassant constamment. Lier avec la crème sure et réchauffer.

Donne de 3/4 tasse.



Potage au maquereau fumé

1 livre de filets de
maquereau fumé,
dégelés
2 tasses de pommes de
terre en dés
1 tasse de carottes en
dés
1 tasse de céleri en dés
1 c. à thé de sel

4 tasses d'eau
2 c. à table de beurre
1 tasse de lait
1 tasse de bouillon de
poulet
1/8 de c. à thé de poivre
blanc
2 c. à thé de ciboulette

Retirer la peau des filets et couper en cubes fins.
Cuire les légumes dans 4 tasses d'eau salée pendant 10
minutes ou jusqu'à tendreté. Conserver les légumes et
ajouter les cubes de poisson au bouillon. Mijoter 10
minutes. Retirer la moitié des cubes de poisson. Ajouter
au bouillon, le beurre, le lait, le bouillon de poulet et le
poivre. Verser dans le mélangeur électrique avec les
légumes cuits. Mettre en purée. Remettre dans la
casserole, ajouter les cubes de poisson entiers.
Réchauffer et servir garni de ciboulette.

Donne 8 à 10 portions.

Boule de maquereau

1 boîte (14 ou 15 onces)
de maquereau
1 paquet (8 onces) de
fromage à la crème,
ramolli
1 c. à table d'oignon
haché fin
1 c. à table de jus de
citron
1/4 de c. à thé de sel

2 c. à thé de raifort
préparé
1/4 de c. à thé de sauce
Worcestershire
1/4 de c. à thé de sauce
Tabasco
1/2 tasse de pacanes ou
de noix, hachées
3 c. à table de persil
haché fin

Egoutter le maquereau et l'émietter. Mélanger bien
avec les autres ingrédients, à l'exception des noix et du
persil. Réfrigérer trois ou quatre heures. Façonner la
préparation en boule et l'enrober du mélange de noix et
de persil. Réfrigérer et servir avec biscottes.

Donne 2 1/3 tasses.

Roulés au maquereau

1 boîte (7 onces) de
filets de maquereau en
sauce aux tomates
1 1/2 c. à thé de jus de
citron
1/2 c. à thé d'oignon
émincé

1/2 c. à thé de raifort
10 tranches minces de
pain frais
1/4 de tasse de beurre
fondu

Egoutter les filets en réservant 1 c. à thé d'huile.
Écraser le poisson en sauce avec cette dernière huile, le
jus de citron, l'oignon et le raifort. Bien mélanger. Couper les
croûtes du pain et étendre le mélange. Rouler chaque
tranche et piquer chaque bout d'un cure-dent.
Badigeonner chaque rouleau de beurre fondu, et couper en
deux. Déposer sur une plaque à biscuits et cuire à
400°F 10 minutes ou jusqu'à brun-doré.

Donne 20 rouleaux.

Délices fromagés

1 boîte (7 onces) de
filets de maquereau en
sauce aux tomates
4 tranches de pain frais

4 tranches de fromage
fondu pasteurisé
4 tranches de bacon
légèrement cuit

Couper les croûtes puis chaque tranche de pain en
quatre parties. Déposer un demi filet de maquereau avec
un peu de sauce aux tomates sur chaque morceau.
Relever chaque filet d'un quart de tranche de fromage et
d'un petit carré de bacon pré-cuit. Cuire sur une plaque à
biscuits à 375°F environ 10 minutes pour laisser fondre
le fromage et rendre le bacon croustillant.

Donne 16 délices.

Garniture pour sandwiches

1 boîte (7 onces) de
maquereau
1 oeuf cuit dur, haché
1/2 tasse de céleri
haché fin
2 c. à table d'oignon
haché fin
1/3 à 1/2 tasse de
mayonnaise

Sel au goût
1/4 de c. à thé de
paprika

Egoutter et émietter le poisson. Réunir tous les
ingrédients et lier avec la mayonnaise pour obtenir la
consistance voulue.

Donne 1 3/4 tasse de garniture, assez pour 6
sandwichs.



Petites quiches marines

1 boîte (7 onces) de maquereau
1 tasse de fromage Gruyère ou Suisse
rapé
1/4 de tasse d'oignon, haché fin
18 tartelettes cuites (3 pouces de diamètre)
2 oeufs battus
1 tasse de crème légère, ou 1/2 lait-1/2 crème
2 c. à table de persil
1/2 c. à thé de sel
Quelques grains de poivre
Paprika

Egoutter et effeuiller le maquereau. Bien mélanger au fromage et à l'oignon. Diviser dans les pâtes cuites. Mélanger les oeufs battus, la crème, le persil, le sel et le poivre. Verser dans chaque pâte. Saupoudrer de paprika. Cuire immédiatement (au centre du four) à 350° F environ 40 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau inséré au centre, en ressorte sèche. Servir chaud.

Donne 18 quiches.

Billots farcis

*1 boîte (7 onces) de maquereau
1 1/2 c. à thé d'échalote, haché fin
2 c. à table de mayonnaise
1/2 c. à thé de raifort préparé
1/4 de c. à thé de sel
16 bâtonnets de céleri en morceaux de 2 pouces

Egoutter le maquereau et l'effeuiller finement. L'incorporer aux assaisonnements. Lier avec la mayonnaise. Garnir chaque bâtonnet de 1 c. à table du mélange. Saupoudrer légèrement de paprika.

*Note: Du maquereau fumé peut être substitué. Omettre le sel.

Donne 16 billots.



Pourquoi pas du maquereau?

Le maquereau bleu, comme le hareng, est un poisson grégaire, c'est-à-dire qui vit et se déplace en bancs. Bien connu pour ses habitudes migratoires on le retrouve en abondance près des bancs de Terre-Neuve, dans le golfe St-Laurent et autour des îles de la Madeleine et du Prince-Edouard.

Le Ministère des Pêches et Océans veut, par ce feuillet de recettes simples, variées et économiques, promouvoir différentes présentations délicieuses à base de maquereau. Les produits commercialisés quoique différents dans leurs formats ont quelques points en communs; ils sont d'une qualité excellente, d'une valeur nutritive remarquable tout en restant économiques d'achat et délicieux au goût.

Classifié comme "poisson gras" le maquereau possède une valeur alimentaire égale ou comparable à celle du saumon ou du thon. Ce tableau analytique permet d'établir des comparaisons spécifiques entre les valeurs nutritives du maquereau et celles d'autres produits protéiques.

Valeurs Alimentaires Comparatives

Poids	gm	100	100	100	100	236	25 8	14 2	14	234	3 8
Valeur énergétique	Cal	183	173	198	236						
Protides	gm	19.3	20.2	29.0	25.8						
Lipides	gm	11.1	9.6	8.2	14.2						
Calcium	mg	185	259	8	14						
Phosphore	mg	274	344	351	234						
Fer	mg	2.1	1.2	1.4	3.8						

Vitamines

A	U I	430	60	210	5 8	mg
Thiamine	mcg	60	40	160	7 3	
Riboflavine	mcg	210	60	210	5 8	
Niacine	mg	5 8	7 3	12 8	5 2	

Pourquoi pas du maquereau?



Gouvernement du Canada
Fisheries and Oceans

Gouvernement du Canada
Pêches et Océans



